క్లుప్తంగా

సూర్యదేవునికి ప్రత్యేక పూజలు



ప్రత్యేక అలంకరణలో సూర్యదేవుడు

పెదపూడి: జి.మామిడాడలో ప్రసిద్ధి చెందిన ఉషా, ఛాయ, పద్మిని, సౌంజ్ఞ సమేత సూర్యదేవునికి ఆదివారం ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆలయ ప్రధాన అర్చకుడు వెంకటనరసింహాచార్యులు ఉదయం స్వామి వారికి పంచామృతాభిషేకాలు నిర్వహించారు. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు.

దుస్తుల పంపిణీ



రామేశ్వరంలో దుస్తులు పంపిణీ చేస్తున్న సర్పంచ్ చినబాబు తదితరులు

పెదపూడి: రామేశ్వరం గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయంలో ఆదివారం గ్రామ వలంటీర్లు, పారిశుధ్య కార్మికులు, ఆశ వర్కర్లు, సచివాలయం ఇబ్బందికి దుస్తులు పంపిణీ చేశారు. సర్పంచి కొటికలపూడి చినబాబు, ఈఓపీఆర్డీ ఎం.సత్యనారాయణరెడ్డి, ఆర్డబ్ల్యూఎస్ ఏఈ గంగాధర్ చేతుల మీదుగా వాటిని అందజేశారు. వలంటీర్లు, పారిశుధ్య కార్మికులు, ఆశ వర్కర్లు, సచివాలయం సిబ్బంది సేవలు గుర్తించిదగినవని అన్నారు. కార్యక్రమంలో సచివాలయం కార్యదర్శులు అచ్చిరాజు, లక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోడి పందాలు నిర్వహిస్తే కఠిన చర్యలు



పెదపూడిలో మాట్లాడుతున్న ఎస్సై శోభన్ కుమార్, తహసీల్దార్ సుభాష్

పెదపూడి: కోడి పందాలు, జూదం నిర్వహిస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పెదపూడి ఎస్సై శోభన్‌కుమార, తహసీల్దార్ టి.సుభాష్ హెచ్చరించారు. స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్‌లో వారు విలేకరులతో మాట్లాడారు. దీనిపై ప్రజాప్రతినిధులు ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. మండలంలో ఎక్కడైనా కోడి పందాలు, జూదం ఆటలు నిర్వహిస్తే చట్ట ప్రకారం తగిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. ఏపీ త్రయం, రాజుపాలెం, పెదపూడి, జి.మామిడాడ, శహపురం తదితర గ్రామాల్లో తనిఖీలు చేపట్టామన్నారు. అసాంఘిక కార్యక్రమాలకు పాల్పడిన వారిపై, ఆయా భూయజమానులపై, సహకరించిన వారిపై తగిన చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు.

ఘనంగా వెంకటేశ్వరుని వార్షిక కల్యాణం



స్వామివారి కల్యాణం నిర్వహిస్తున్న అర్చకులు

బిక్కవోలు: పందలపాక గ్రామంలోని తుల్యభాగ నదీ తీరాన వెలసిన అలివేలు మంగ పద్మావతి సమేత వెంకటేశ్వరస్వామి కల్యాణం ఆదివారం రాత్రి ఘనంగా నిర్వహించారు. ఏటా మార్గశిర బహుళ ఏకాదశి పురస్కరించుకుని ఈ కల్యాణం నిర్వహిస్తారని ఆలయం కమిటీ చైర్మన్ సత్తి సత్తిరెడ్డి తెలిపారు. ముందుగా స్వామివారి ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు, అనంతరం ప్రత్యేక అలంకరణ చేశారు.

బాధ్యతలు చేపట్టిన ఎస్సై



ఎస్సై రామకృష్ణ

సీతానగరం: మండల కేంద్రమైన సీతానగరం పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఎస్సై తోట రామకృష్ణ ఆదివారం ఉద్యోగ బాధ్యతలు చేపట్టారు. కృష్ణాజిల్లా కైకలూరు పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఎస్సైగా విధులు నిర్వహించిన రామకృష్ణ సీతానగరం పోలీస్ స్టేషన్‌కు బదిలీపై వచ్చారు. సీతానగరం పోలీస్ స్టేషన్ నుంచి ఎస్సై కె.చిరంజీవి వీఆర్‌కు వెళ్లారు.

అక్రమంగా మద్యం విక్రయిస్తున్న మహిళ అరెస్టు

రాజమహేంద్రవరం రూరల్: తొర్రేడు గ్రామంలో అక్రమంగా మద్యం విక్రయిస్తున్న మచ్చా గెరటమ్మను ఆదివారం అరెస్టు చేసినట్లు ఎస్ఈబీ నార్త్ స్టేషన్ సీఐ పీపీ రమణ తెలిపారు. ఆమె వద్ద నుంచి 180ఎంఎల్ 7మద్యం బాటిల్స్‌ను స్వాధీనం చేసుకున్నామన్నారు. ఈ మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

బూరుగుపూడి జన సంద్రం

- సామాజిక సాధికార యాత్రకు పోటెత్తిన ప్రజలు
- ఉత్తేజం నింపిన నేతల ప్రసంగాలు
- అధికంగా తరలివచ్చిన మహిళలు



సభలో ప్రసంగిస్తున్న ఎమ్మెల్యే జక్కంపూడి రాజా. వేదికపై మంత్రులు జోగి రమేష్, చెల్లుబోయిన వేణుగోపాలకృష్ణ, తానేటి వనిత, మేరుగ నాగార్జున, ఎంపీలు పిల్లి సుభాష్‌చంద్రబోస్, నందిగం సురేష్, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా సలహాదారు అలీ, ఎమ్మెల్సీ కుడుపూడి సూర్యనారాయణ, జక్కంపూడి విజయలక్ష్మి తదితరులు



సభలో ప్రసంగిస్తున్న జక్కంపూడి విజయలక్ష్మి



ప్రసంగిస్తున్న వైఎస్సార్ సీపీ యువజన విభాగం ఉమ్మడి ఉభయ గోదావరి జిల్లాల రీజనల్ కో ఆర్డినేటర్ జక్కంపూడి గణేష్

మధురపూడి: కోరుకొండ మండలం బూరుగుపూడి జంక్షన్ (గేటు)లో ఆదివారం సాయంత్రం నిర్వహించిన వైఎస్సార్ సీపీ సామాజిక సాధికార బస్సు యాత్ర సామాజిక చైతన్యాన్ని నింపింది. రాజానగరం నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా ఉన్న నాయకులు, కార్యకర్తలు భారీ సంఖ్యలో తరలిరావడంతో ఆ ప్రాంతమంతా జన సంద్రమైంది. మంత్రులు, వైఎస్సార్ సీపీ నాయకుల ప్రసంగాలతో సభికుల్లో నూతనోత్తేజం ఏర్పడింది. నాలుగున్నర సంవత్సరాల కాలంలో ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీ వర్గాలకు చేసిన మేలు, అందించిన సంక్షేమ పథకాలను నాయకులు చక్కగా వివరించారు. ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి అమలు చేసిన అభివృద్ధి–సంక్షేమ పథకాలు ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీలకు ఏవిధంగా ఆర్థిక భరోసాగా నిలిచాయో నాయకులు తమ ప్రసంగాల్లో తెలియజేశారు. దీంతో రాష్ట్ర ఆర్థిక పురోగతికి ప్రభుత్వం చేస్తున్న కార్యక్రమాలను జనం అర్థం చేసుకున్నారు. దీంతో జై జగన్, జైజై జగన్ నినాదాలతో ఆ ప్రాంతం మార్మోగింది. ఉత్తేజితమైన ఉపన్యాసాలతోపాటు మరోసారి వైఎస్సార్ సీపీకే పట్టం గట్టాలని నాయకులు అన్నప్పుడు సభికులు చప్పట్లతో తమ ఉత్సాహాన్ని చాటారు. దోసకాయలపల్లి నుంచి బూరుగుపూడి జంక్షన్ వరకూ జరిగిన యాత్రకు, జంక్షన్‌లో నిర్వహించిన బహిరంగ సభకు జనం తండోపతండాలుగా తరలివచ్చారు. రాజానగరం నియోజకవర్గంలోని కోరుకొండ, రాజానగరం, సీతానగరం మండలాలకు చెందిన మహిళలు అధిక సంఖ్యలో రావడం విశేషం.

బైక్ ర్యాలీల సందడి

ప్రతి గ్రామం నుంచి యువత మోటార్ సైకిళ్లతో ర్యాలీగా సామాజిక సాధికార యాత్రకు చేరుకున్నారు. మోటార్ సైకిళ్లకు వైఎస్సార్ సీపీ జెండాలను అమర్చి జై జగన్, జై జక్కంపూడి అంటూ నినాదాలు చేసుకుంటూ సభా ప్రాంగణానికి చేరుకున్నారు. దీంతో గ్రామాల్లో సందడి నెలకొంది. క్రమశిక్షణతో ర్యాలీగా వచ్చి, సభానంతరం తిరిగి వెళ్లడం విశేషం. ఈ సభకు లభించిన ప్రజాస్పందనతో రాబోయే ఎన్నికల్లో ఎమ్మెల్యే జక్కంపూడి రాజా విజయాన్ని సాధిస్తారనే ధీమా పార్టీ శ్రేణులకు ఏర్పడింది. ఈ కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్ సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్యే జక్కంపూడి రాజా, వైఎస్సార్ సీపీ పీఏసీ సభ్యురాలు జక్కంపడి విజయలక్ష్మి, యువజన విభాగం రీజనల్ కో–ఆర్డినేటర్ జక్కంపూడి గణేష్, జెడ్పీటీసీ సభ్యుడు కర్రి నాగేశ్వరరావు, సీతానగరం ఎంపీపీ గుర్రాల జోత్స్న, ఏఎంసీ చైర్‌పర్సన్ నక్కా రాంబాబు, వైఎస్సార్ సీపీ మండల కన్వీనర్లు అడపా కనకరాజు, గణేశుల పోసయ్య, రాజానగరం మండల కన్వీనర్ దూలం పెద్ద, సీతానగరం మండల కన్వీనర్లు గంటా శ్రీనివాసరావు, కరుటూరి హరిబాబు, వ్యవసాయ సలహామండలి మండల జిల్లా కమిటీ సభ్యుడు కంటే వినయ్‌తేజ, వైఎస్సార్ సీపీ మహిళా విభాగం అధ్యక్షురాలు కొల్లం రాజా రమాదేవి, నాయకులు క్రొవ్విడి సర్రాజు, పెదపాటి డాక్టర్ బాబు, తాడి హరిశ్చంద్రప్రసాద్ రెడ్డి, గొల్లపల్లి ప్రవీణ్, ఇండిగమిల్లి సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



బహిరంగ సభలో గజమాలతో మంత్రులను సత్కరిస్తున్న పార్టీ శ్రేణులు



జ్యోతిరావ్ పూలే విగ్రహానికి నివాళులు అర్పిస్తున్న నాయకులు

తరలివెళ్లిన పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు



బూరుగుపూడి సభకు బస్‌లో తరలివెళుతున్న పార్టీ శ్రేణులు

సీతానగరం: కోరుకొండ మండలం బూరుగపూడిలో నిర్వహించే సామాజిక సాధికార బస్సు యాత్ర మహాసభకు అధిక సంఖ్యలో వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు తరలివెళ్లారు. సీతానగరంలో జిల్లా సేవాదళ్ అధ్యక్షుడు డాక్టర్‌బాబు, సర్పంచ్ కోండ్రపు ముత్యాలు, ఆర్బీకే చైర్మన్ వలవల వెంకట్రాజు, మండల కన్వీనర్ ఘంటా శ్రీనివాస్ తదితరుల ఆధ్వర్యంలో ఐదు బస్‌లలో పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు తరలివెళ్లారు. మండల గ్రామాల్లో పార్టీ నాయకుల ఆధ్వర్యంలో బీసీ, ఎస్సీ, మైనార్టీ సాధికార బస్ యాత్రలో భాగంగా నిర్వహించే సభకు సుమారు పదివేల మంది బస్‌లు, ఆటోలు, మోటారు సైకిళ్లపై తరలివెళ్లారు. వెళ్లినవారిలో పార్టీ నాయకులు ద్వారంపూడి రామకృష్ణ, మద్దాల కొండలరావు, వలవల వలి, మట్ట మునియ్య, కోలా శ్రీను, తాను ఉన్నారు.

భారతీయ సంస్కృతికి వేదాలే మూలాధారం



పండితులను సత్కరిస్తున్న నల్లమిల్లి మురళీమోహన బాలకృష్ణారెడ్డి

అనపర్తి: భారతీయ సంస్కృతికి వేదాలే మూలాధారమని, వేద ధర్మాలపై విశ్వాసం ఉన్నందునే మనది సనాతన ధర్మమని వేదపండితులు పేర్కొన్నారు. ఉమారామలింగేశ్వ వేద శాస్త్ర పరిషత్ 31వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా స్థానిక తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం కల్యాణ మండపం ఆవరణలో నిర్వహించిన వేద సభలో పలువురు వేదపండితులు పాల్గొని చతుర్వేద పారాయణ చేశారు. ఈ సందర్భంగా వేద పండితుల వేద ఘోషతో అనపర్తి మార్మోగింది. ఈ వేద సభలో వేద పండితులు వేదముల విభజన, విశిష్టతను తెలియజేస్తూ వేదపారాయణ చేశారు. అదే విధంగా వేద మంత్ర పారాయణతో సమాజహితం చేకూరుతుందని, వేద సంపదను పరిరక్షించుకోవాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందన్నారు. గ్రామానికి చెందిన నల్లమిల్లి మురళీమోహన బాలకృష్ణారెడ్డి, వెంకటరెడ్డిల సౌజన్యంతో ఏర్పాటు చేసిన ఈ కార్యక్రమంలో వేద పండితులను ఘనంగా సత్కరించారు. అనంతరం శారద సంగీత కళాసమితి రజితోత్సవ వార్షికోత్సవాల్లో ఆరో రోజు ఆదివారం హైదరాబాద్‌కు చెందిన పెరవలి జయభాస్కర్ బృందం నిర్వహించిన స్వరలయసుధ వాద్య సమ్మేళనం అందరినీ అలరించింది. ఈ కార్యక్రమంలో పెరవలి విజయ భాస్కర్ మృదంగం, కాటూరి నందకుమార్ సితార, సరస్వతుల హనుమంతరావు ఘటం, పెరవలి నందకుమార్ వయోలిన్, పీఎంఎం వీరాస్వామి తబల వాయిద్యాలతో సహకారమందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ తాడి రామగుర్రెడ్డి, మార్లెళ్ల గంగరాజుశర్మ, మేడపాటి చెల్లారెడ్డి, రెడ్డి రామ్మోహన్‌రావు, రెడ్డి సురేష్, పీవీఎస్ సూర్యనారాయణ, కర్రి సాంబశివారెడ్డి, సమితి ప్రతినిధులు తమలంపూడి చిన ఆదిరెడ్డి, కొవ్వూరి రఘునాథరెడ్డి, నల్లమిల్లి వెంకట మునీశ్వర రెడ్డి, కొవ్వూరి సత్యనారాయణరెడ్డి పాల్గొన్నారు.

అభివృద్ధి, సంక్షేమమే ప్రభుత్వ ధ్యేయం

- ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సూర్యనారాయణరెడ్డి
- గ్రామాల్లో పెంచిన పింఛన్ల పంపిణీ



ఈలకొలనులో లబ్ధిదారులకు పింఛను సొమ్ము అందిస్తున్న ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సూర్యనారాయణరెడ్డి



రాజుపాలెంలో పింఛను పంపిణీ చేస్తున్న ప్రజాప్రతినిధులు

రంగంపేట: అభివృద్ధి, సంక్షేమమే ప్రభుత్వ ధ్యేయమని ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సత్తి సూర్యనారాయణ రెడ్డి అన్నారు. ఆదివారం మండలంలోని దొంతమూరు, ఈలకొలను, ఎస్టీరాజాపురం, ముకుందవరం, వెంకటాపురం గ్రామాల్లో ఆయా గ్రామాల సర్పంచులు గోలి రమణ, చింతపల్లి సత్యనారాయణ, అడ్డాల పద్మ, ముంగి గంగరాజు అధ్యక్షతన లబ్ధిదారులకు నూతనంగా మంజూరైన పింఛన్ల పంపిణీ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ఎవరి సిఫార్సులు లేకుండానే అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ సంక్షేమ ఫలాలు అందించాలన్న ఉద్దేశంతో ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్‌రెడ్డి సచివాలయ, వలంటీర్ల వ్యవస్థకు శ్రీకారం చుట్టారన్నారు. ఎన్నికల్లో హామీలు ఇచ్చి అధికారంలోకి రాగానే వాటిని అమలు చేయకపోవడం చంద్రబాబు నైజమన్నారు. ఎన్నికష్టాలు ఎదురైనా ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేసిన ఘనత సీఎం జగన్‌కే దక్కుతుందన్నారు. ఇచ్చిన మాట ప్రకారం పింఛను రూ.3 వేలకు పెంచారన్నారు. అనంతరం లబ్ధిదారులకు పింఛను సొమ్మును పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జెడ్పీటీసీ సభ్యుడు పి.రాంబాబు, జెడ్పీకో–ఆప్షన్ సభ్యుడు లంక చంద్రన్న, వైఎస్సార్ సీపీ రాష్ట్ర చేనేత విభాగం కార్యదర్శి పాలాటి నాగేశ్వరరావు, వైస్ ఎంపీపీ రాయుడు రాంబాబు, మండల జేసీఎస్ కన్వీనర్ మేడిశెట్టి రవిశంకర్, ఎంపీటీసీలు, ఉప సర్పంచ్‌లు, పార్టీ నాయకులు, సచివాలయ సిబ్బంది, వలంటీర్లు పాల్గొన్నారు.

సంక్షేమం చూసి ఓటేయండి

బిక్కవోలు: ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి చేపట్టిన అభివృద్ధి పాటు సంక్షేమాని చూసి ఓటు వేయాలని ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సత్తి సూర్యనారాయణ రెడ్డి అన్నారు. ఆదివారం ఇలపల్లి,రంగాపురం గ్రామంలోని పింఛన్ పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలోని సర్పంచులు లొల్లం భద్రం, గండికోట వీరభద్రరావు, ఇలపల్లి ఎంపీటీసీ స్వర్ణమేరి, వైఎస్సార్ సీపీ నియోజకవర్గం ప్రచార కమిటీ చైర్మన్ రొంగల అప్పాజి, వైఎస్సార్ సీపీ మండల కన్వీనర్ పోతుల ప్రసాద్‌రెడ్డి, వైఎస్సార్ సీపీ మండల జేసీఎస్ కన్వీనర్ బోడ్డు ముత్యాలరావు, వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు సాధనాల రాంబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం జగన్‌తోనే పేదల అభ్యున్నతి

పెదపూడి: ముఖ్యమంత్రి జగన్‌తోనే పేదల అభ్యున్నతి సాధ్యమవుతుందని ఎంపీపీ కేతా తులసి అన్నారు. రాజుపాలెంలో ప్రభుత్వం పెంచిన పింఛన్లు పంపిణీ కార్యక్రమం ఆదివారం సాయంత్రం సర్పంచ్ గుత్తుల పుష్పావతి అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా తులసి మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి జగన్ ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడి పింఛన్ రూ.3వేలకు పెంచారన్నారు. గ్రామంలో 350 మందికి పండగ వాతావరణంలో పింఛన్లు పంపిణీ చేయడం అభినందనీయమన్నారు. కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్ సీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి అద్దంకి ముక్తేశ్వరరావు, ఎంపీటీసీ సభ్యురాలు బి.దుర్గా భవాని, ఉప సర్పంచ్‌చి నాగుమళ్ల వీరభద్రరావు, పార్టీ మండల కన్వీనర్ గుత్తుల వెంకటరమణ, మండల సర్పంచుల సమాఖ్య అధ్యక్షుడు కోసూరి వాసు, ఈఓపీఆర్డీ ఎంసత్యనారాయణరెడ్డి, సచివాలయం కార్యదర్శి సుంకర వీరస్వామి నాయుడు, పార్టీ గ్రామ కన్వీనర్ నల్లా సూరిబాబు పాల్గొన్నారు.

మర్యాద పూర్వకంగా...



అలీని కలసిన ఆరిఫ్

సీటీఆర్ఐ: రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా సలహాదారు, సినీ నటుడు అలీని తూర్పుగోదావరి జిల్లా వక్ఫ్ బోర్డ్ చైర్మన్ మొహమ్మద్ ఆరిఫ్ మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు. ఆదివారం సామాజిక సాధికార బస్సుయాత్రలో పాల్గొనేందుకు నగరానికి వచ్చిన ఆయనను స్థానిక మంజీరా హోటల్లో కలిసి సంప్రదాయ పద్ధతిలో దుశ్శాలువాతో సత్కరించారు. అలీ మాట్లాడుతూ మైనారిటీలకు అత్యంత ప్రాధాన్యతనిచ్చిన ప్రభుత్వం ఇదేనని, భవిష్యత్తులో మైనార్టీలు మరింత బలపడాలంటే జగనన్నను మరోసారి ముఖ్యమంత్రిగా గెలిపించుకోవడం ముస్లింలందరి అవసరమని గుర్తు చేశారు.

చలి.. జాగ్రత్తపడాలి..

- గణనీయంగా తగ్గుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు
- వణుకుతున్న ప్రజలు
- ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ అవసరమంటున్న వైద్యులు



పందలపాకలో మంచుతో కూడిన రోడ్డు

బిక్కవోలు: చలి చంపేస్తోంది. చలి గాలుల తీవ్రత పెరగడంతో ప్రజలు గజగజ వణికిపోతున్నారు. రాత్రి ఉష్ణోగతల స్థాయి గణనీయంగా తగ్గుతోంది. పగటి పూటా కూడా చలిగాలి వీస్తుండడంతో ప్రజలు బెంబేలెత్తి పోతున్నారు. వాతావరణంలో మార్పులతో ఆరోగ్యం సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ చలిగాలులకు చిన్నారులు, వృద్ధులు తట్టుకోవడం కష్టమవుతోంది.

తగ్గిన ఉష్ణోగ్రతలు

గతంలో ఎన్నడు లేని విధంగా చలి తీవ్రత ఒక్కసారిగా పెరిగింది. వీటి ప్రభావంతో రోజు వారీ కార్యకలాపాలకూ ఆటకం ఏర్పడుతోంది. సాధారణ ఉష్ణోగ్రతల కంటే 4 నుంచి 6 డిగ్రీల తక్కువగా నమోదువుతోంది. రాత్రి సమయంలో మరింత తక్కువగా ఉంటోంది. నియోజకవర్గంలో పలు ప్రాంతాలో రాత్రి పూట భారీగా మంచు కురుస్తోంది. అక్కడక్కడ చిన్న పాటి వర్షాలు, చలిగాలి ఎక్కువగా ఉంటోంది. తెల్లవారు జామునా ప్రజల బయటకు రాలేకపోతున్నారు. ఉదయం వ్యాకింగ్, యోగాకు వెళ్లే వారు, ట్యూషన్ వెళ్లే విద్యార్థులు **చలికి భయపడుతున్నారు. నియోజకవర్గంలో అనపర్తి, బిక్కవోలు, పెదపూడి, రంగంపేట మండల్లాలో చలిగాలులు ఎక్కువగా ఉన్నాయి.**

చలి వల్ల కలిగే నష్టాలు

చలి తీవ్రత పెరగడంతో పలు రకాల జబ్బులు ప్రబలే ప్రమాదం ఉంది. చర్మవ్యాధులు, మూత్రపిండాల సమస్య, ఉదర కోశ, శ్వాస కోస ఇబ్బందులు, ఆస్తమా వంటి రోగాలతో బాధపడే వారి పరిస్థితి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. చలి కాలంతో చిన్న పిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణులు, బాలింతలు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడేవారు అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

వెచ్చదనం ఇచ్చే దుస్తులతో

శీతాకాలం వెచ్చదనం ఇచ్చే దుస్తులు వినియోగించాలని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చలి వల్ల ఆస్తమా వేధిస్తుంది. చెవి మూపుకోవడం, దురదతోపాటు నొప్పి, అజీర్తి సమస్యలు అధికంగానే వస్తాయి. అధిక చలితో చెవిలో ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కవ, శీతాకాలంలో శరీరం చల్లబడడం వల్ల గట్టిగా మారి రక్త ప్రసరణ తక్కువగా ఉంటుంది. కీళ్ల, కాళ్ల నొప్పులు అధికమయ్యే అవకాశం ఉందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇలాంటి సమయంలో శరీరానికి వెచ్చదనమిచ్చే దుస్తులు, ఉన్నితో చేసినవి, కాటన్, ఊలెన్ కోట్లు, కాళ్లకు సాక్సులు ధరిస్తే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. బయటకు వెళ్లినప్పుడు కళ్లకు నేరుగా చల్లగాలి తగలకుండా అద్దాల ధరించాలని చెబుతున్నారు. జాకెట్లు, స్వెటర్లు, మఫ్లర్లు, స్కార్ఫ్స్ ఉపయోగిస్తే మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఆహారం విషయంలో..

చలికి పిల్లలు ఆహారం తీసుకోవడానికి ఇష్టపడరు. ఇలాంటప్పుడు వారితో రోగనిరోధక శక్తి కోసం డ్రైఫ్రూట్స్ ఇవ్వడం మేలు చేస్తుందని వైద్యులు అంటున్నారు. నానబెట్టిన బాదం పప్పు ఇవ్వడం వల్ల రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుతుందని మానసిక, శారీర వికాసం మెరుగుపడుతుందని సూచిస్తున్నారు. వాల్‌నట్స్‌తో రక్తంలో కాల్షియం, మాంగనీస్, పోటాషియం, ఇతర విటమిన్లు శరీరానికి లభిస్తాయంటున్నారు.

నిర్లక్ష్యం తగదు



చలి తీవ్రతతో శ్వాసకోశ వ్యాధులు దాడి చేసే ముప్పు ఉంటుంది. లక్షణాలు ఉంటే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. పిల్లలు వెచ్చని వాతావరణం ఉండేలా చూసుకోవాలి. బాగా కాచి వడబోసిన గోరు వెచ్చని నీటిని మాత్రమే తాగించాలి. ఆహారం ఎప్పటికప్పుడు వేడివేడిగా ఉండాలి.

–డాక్టర్ విజయలక్ష్మి, పీహెచ్‌సీ వైద్యులు, కొంకుదురు

చిన్నారులపై శ్రద్ధ అవసరం



చలిమాటున పలు రుగ్మతతు ప్రబలే ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా చిన్నారులను జాగ్రత్తగా పాటించాలి. వేడి ఆకులు, పండ్లు తీసుకోవాలి. శ్వాస సమస్యల నుంచి బయటపడేందుకు దానిమ్మ పండ్లు తీసుకోవాలి. వెచ్చగా ఉండే దుస్తులు మాత్రమే ధరించాలి. ఏదైనా సమస్య ఉంటే వెంటనే వైద్యులు సంప్రదించాలి.

–డాక్టర్ రామానంద సాగర్, చిన్న పిల్లల నిపుణులు, అనపర్తి